

O que fazer se você tiver confirmação ou suspeita de COVID-19

Se você testar positivo para COVID-19, ou adoecer após ser exposto a alguém com COVID-19, você pode ajudar a interromper a disseminação da COVID-19 para outras pessoas. Siga as orientações abaixo.

Sintomas de COVID-19

[Sintomas](#) comuns são febre, tosse e respiração ofegante. Outros sintomas podem incluir calafrios, dor muscular, dor de cabeça, garganta inflamada e a recém-adicionada perda de paladar ou olfato.

Se você foi exposto a alguém que testou positivo para COVID-19 e você apresentar estes sintomas, você pode ter contraído COVID-19. Entre em contato com seu provedor de assistência médica para solicitar um teste de COVID-19.

Participe de uma entrevista de saúde pública

Se você testar positivo para COVID-19, um entrevistador da área de saúde pública entrará em contato com você, normalmente por telefone. O entrevistador ajudará você a entender o que fazer e que tipo de suporte está disponível.

Ele perguntará nomes e informações de contato de pessoas com as quais você teve contato próximo recente. Eles solicitam estas informações para informar a essas pessoas que elas podem ter sido expostas.

O entrevistador não informará seu nome a seus contatos próximos.

Fique em casa, exceto para obter atendimento médico

Você deve ficar em casa, exceto para obter atendimento médico. Não vá ao trabalho, escolas ou áreas públicas. Evite o uso de transporte público, transporte compartilhado ou táxis. Peça a amigos ou familiares para fazerem suas compras ou utilize um serviço de entrega de compras.

Telefone antes de ir até o médico

Diga a seu provedor de assistência médica que você tem COVID-19, ou que está sendo avaliado quanto à COVID-19. Coloque uma máscara antes de adentrar o estabelecimento. Estas medidas ajudarão a evitar que as pessoas no consultório ou sala de espera possam adoecer.

Isole-se de pessoas e animais em sua residência

- **Pessoas:** Sempre que possível, fique em um cômodo específico e distante de outras pessoas e use um banheiro separado, se disponível.
- **Animais:** Limite o contato com animais de estimação e outros animais. Se possível, peça a outro membro de seu ambiente doméstico para cuidar de seus animais. Se você tiver que cuidar de um animal, use máscara e lave as mãos antes e depois de interagir com os animais. Acesse [COVID-19 e animais](#) para mais informações.

Por quanto tempo terei que me isolar?

1. Se você tiver suspeita ou confirmação de COVID-19 e **apresentar sintomas**, você pode encerrar o isolamento domiciliar quando:
 - Não tiver apresentado febre por pelo menos 24 horas sem o uso de medicamentos para redução de febre **E**

- Seus [sintomas](#) tiverem melhorado, E
 - Pelo menos 10 dias tiverem transcorrido desde a primeira aparição de seus sintomas.
2. Se você testar positivo para COVID-19, mas **não tiver tido sintomas**, você pode encerrar o isolamento domiciliar quando:
- Pelo menos 10 dias tiverem transcorrido desde a data de seu primeiro teste positivo para COVID-19, E
 - Você não tiver adoecido com a COVID-19

Impeça a disseminação da COVID-19

- **Utilize uma máscara de tecido** quando estiver próximo de pessoas ou animais de estimação, e antes de adentrar um estabelecimento de provedor de assistência médica. Se você não puder usar uma máscara, as pessoas em seu âmbito domiciliar não devem ficar no mesmo cômodo ou devem usar máscara caso adentrem seu espaço.
- **Lave as mãos regularmente.** Lave as mãos com água e sabão por pelo menos 20 segundos. Se água e sabão não estiverem disponíveis, utilize um higienizador de mãos à base de álcool com pelo menos 60% de álcool. Evite tocar seu rosto com as mãos sujas.
- **Cubra suas tossidas e espirros com lenços.** Jogue fora os lenços usados e em seguida lave as mãos.
- **Limpe diariamente superfícies de contato frequente**, como bancadas, tampos de mesas, maçanetas, acessórios de banheiros, vasos sanitários, telefones, teclados, tablets e criados-mudos. Utilize um pano ou spray de limpeza doméstica e siga as instruções do rótulo.
- **Não compartilhe itens pessoais**, incluindo pratos, copos, utensílios, toalhas ou roupas de cama com pessoas ou animais e estimação em sua casa.

Monitore seus sintomas

Procure ajuda médica rapidamente caso seus sintomas piorem (se você sentir dificuldade para respirar etc.). Se você tiver uma emergência médica e precisar telefonar para 911, informe ao atendente que você tem ou pode ter tido COVID-19. Se possível, coloque uma máscara antes da chegada do pessoal de serviços médicos emergenciais.

Qual a diferença entre isolamento e quarentena?

- **Isolamento** é o que você faz quando tem sintomas de COVID-19, ou quando testou positivo para COVID-19. Isolamento significa ficar em casa e distante de outras pessoas (incluindo membros de seu ambiente doméstico) pelo período de tempo recomendado para evitar a disseminação da doença.
- **Quarentena** é o que você faz quando é exposto à COVID-19. Quarentena significa ficar em casa e distante de outras pessoas pelo período de tempo recomendado, caso você esteja infectado e contagioso. A quarentena se torna isolamento se você posteriormente testar positivo para COVID-19 ou desenvolver sintomas de COVID-19.

Mais informações estão disponíveis para seus [membros do ambiente doméstico, parceiros íntimos e cuidadores](#).

Mais informações e recursos sobre a COVID-19

Mantenha-se atualizado sobre a [situação atual da COVID-19 em Washington](#), [declarações do Governador Inslee](#), [sintomas](#), [forma de disseminação](#), e [sobre quando e como as pessoas devem fazer o teste](#). Acesse nossas [Perguntas Frequentes](#) para mais informações.

Para solicitar este documento em outro formato, ligue para 1-800-525-0127. Pessoas surdas ou deficientes auditivas devem ligar para 711 ([Washington Relay](#)) ou enviar e-mail para civil.rights@doh.wa.gov.

O risco de COVID-19 não está associado à raça, etnia ou nacionalidade. [O preconceito não ajudará a combater a doença](#). Compartilhe informações corretas com outras pessoas para evitar a disseminação de rumores e desinformação.

Dúvidas sobre a COVID-19? Telefone para nossa linha direta em **1-800-525-0127 e digite #**. Para serviços de interpretação, informe seu idioma quando a chamada for atendida. **Horários da linha direta:** 6h às 22h, segunda-feira à sexta-feira e 8h às 18h em finais de semana. Para questões sobre sua saúde, testagem de COVID-19 ou resultado de testes, entre em contato com seu provedor de assistência médica.

Para solicitar este documento em outro formato, ligue para 1-800-525-0127. Pessoas surdas ou deficientes auditivas devem ligar para 711 ([Washington Relay](#)) ou enviar e-mail para civil.rights@doh.wa.gov.